**Курс:\_\_\_\_\_\_**2**\_\_\_\_\_, группа(ы**)\_\_\_ТО 1811 (заочное отделение)

**Дисциплина (МДК) \_\_\_\_**Физическая культура\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_­­­­­­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**ФИО преподавателя\_\_\_\_**Давлетшина В.Р.**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тема 2.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

**Тема 2.2 Развитие силовых качеств.**

Содержание учебного материала

1. Физическая подготовка как часть физического и спортивного совершенствования .
2. Взаимосвязь физических качеств и двигательных навыков.
3. Контроль за эффективностью тренировочного процесса.

***Задание 1. Освоить материал:***

1.<https://studwood.ru/1144072/turizm/fizicheskaya_podgotovka_chast_fizicheskogo_sportivnogo_samosovershenstvovaniya_obschaya_spetsialnaya_fizicheskaya>

2. <https://multiurok.ru/files/fizichieskaia-podghotovka-kak-vazhnaia-chast-fizic.html>

***Задание 2. Пройти тест:***

Во второй колонке таблицы указаны различные виды силовых способностей, в третьей –  их определения, которые даны в произвольном порядке. Необходимо дать (найти в третьей колонке) правильное определение каждому термину (понятию) и записать номер ответа (определения) в первую графу таблицы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер ответа**  **(определения)** | **Термин (понятие)** | **Определение** |
|  | Сила | 1. Непредельные напряжения мышц, проявляемые с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. |
|  | Силовые способности | 2. Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины в условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц. |
|  | Скоростно-силовые способности | 3. Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила». |
|  | Силовая выносливость | 4. Способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент их напряжения. |
|  | Взрывная сила | 5. Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. |
|  | Стартовая сила | 6. Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений). |
|  | Ускоряющая сила | 7. Способность человека по ходу выполнения двигательного действия достигать максимальных показателей силы в возможно короткое время. |
|  | Силовая ловкость | 8. Способность мышц к быстроте наращивания рабочего усилия в условиях их начавшегося сокращения. |

**1. Что называется разминкой?**

а) подготовка организма к предстоящей работе.

б) чередование беговых и общеразвивающих упражнений;

в) чередование лёгких и трудных общеразвивающих упражнений

**2. Какие упражнения включаются в разминку почти во всех видах спорта?**

а) упражнения на развитие выносливости;

б) бег и общеразвивающие упражнения

в) упражнения на развитие гибкости и координации движений

г) упражнения на скорость

**3.Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и ловкость?**

а) фехтование;

б) баскетбол;

в) фигурное катание;

г) художественная гимнастика.

**4.. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость?**

а) спортивные единоборства;

б) циклические;

в) спортивные игры;

г) не циклические.

**5.Какой вид спорта наиболее эффективно развивает гибкость и ловкость?**

а) фехтование;

б) баскетбол;

в) фигурное катание;

г) художественная гимнастика.

**6.. Какие виды спорта развивают преимущественно выносливость?**

а) спортивные единоборства;

б) циклические;

в) спортивные игры;

г) не циклические.

**7.Физическая культура направлена на совершенствование:**

а) морально-волевых качеств людей

б) состояние здоровья человека

в) природных физических свойств человека

г) техники двигательных действий

|  |
| --- |
| **8. Совокупность упражнений, приёмов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также  их дальнейшее совершенствование обозначается как …** |

а) тренировка;

б) методика

в) педагогическое воздействие

г) система занятий

|  |
| --- |
| **9. Нагрузка физических упражнений характеризуется …** |

а) величиной их воздействия на организм

б) целью занятия

в) самочуствием занимающихся

г) временем и количеством повторений двигательных действий

**10.Величина нагрузки при непрерывном выполнении физических упражнений обусловлена**:

а) сочетанием объёма и интенсивности двигательных действий;

б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;

в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;

г) частотой сердечных сокращений.

*Список литературы*

1. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания // под общ. ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. 2-е изд., испр. и доп. М., 1976. Т.2.

2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физкультуре и спорте и РФ». URL:http//base.consultant.ru/cons/cgi/online.cgi?reg…

3. Виленский М.Я.,Карповский Г.К. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования // Теория и практика физической культуры. 1984. № 10.

***Примечание****: Решения сдать в электронном формате до \_\_\_18.04.20\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ на электронную почту \_\_ven.scorpion6699@gmail.com\_\_*